

HEALTHCARE WORKER'S WELLBEING



***HEALTHCARE WORKER'S WELLBEING MELALUI
PROGRAM OLAH RAGA BERSAMA DAN KAUSERI AGAMA
SEBAGAI PILAR PENINGKATAN KUALITAS PELAYANAN YANG PARIPURNA
DI RSPAL DR RAMELAN***

RUMAH SAKIT PUSAT ANGKATAN LAUT dr. RAMELAN

Jl. Gadung No.1 Surabaya

**HEALTHCARE WORKER'S WELLBEING MELALUI
PROGRAM OLAH RAGA BERSAMA DAN KAUSERI AGAMA
SEBAGAI PILAR PENINGKATAN KUALITAS PELAYANAN YANG PARIPURNA
DI RSPAL DR RAMELAN**

Mayor Laut (K/W) Mardiah Pratami, S.Keb., Bd
Kabagpers RSPAL dr. Ramelan

1. Ringkasan

Health and Well-Being in the Healthcare Workforce mengacu pada terciptanya keseimbangan kesehatan fisik, kesehatan mental, kesejahteraan emosional secara keseluruhan dari masing-masing individu, kondisi lingkungan dan budaya kerja, serta keseimbangan kebijakan di sektor kesehatan. Konsep *Health and Well-Being in the Healthcare Workforce* telah dilaksanakan oleh RSPAL dr. Ramelan melalui program peningkatan jasmani dan kauseri agama yang bertujuan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual melalui olahraga rutin dan pembekalan agama bagi tenaga kesehatan. Implementasi dari program tersebut juga menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Sehingga diperlukan langkah-langkah serta upaya-upaya konkrit dan konsisten dalam menjamin keberlangsungan program. Agar hasil yang diharapkan bukan hanya menjaga dan meningkatkan kesehatan tenaga kesehatan, namun juga dapat berdampak pada peningkatan pelayanan kesehatan paripurna.

2. Latar Belakang

Health and Well-Being in the Healthcare Workforce mengacu pada terciptanya keseimbangan kesehatan fisik, kesehatan mental, kesejahteraan emosional secara keseluruhan dari masing-masing individu, kondisi lingkungan dan budaya kerja, serta keseimbangan kebijakan di sektor kesehatan. Konsep *Health and Well-Being in the Healthcare Workforce* menekankan pentingnya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tenaga kerja kesehatan untuk memastikan tenaga kesehatan dapat menjalankan tugasnya secara efektif dan memberikan perawatan berkualitas tinggi kepada pasien, serta mengantisipasi terjadinya retensi tenaga profesional perawatan kesehatan.

Konsep *Health and Well-Being in the Healthcare Workforce* telah dilaksanakan oleh RSPAL dr. Ramelan melalui program peningkatan jasmani dan kauseri agama

bagi tenaga kesehatan. Program tersebut dirancang dalam rangka mengatasi masalah kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual, yang seringkali disebabkan oleh tekanan kerja yang berat di rumah sakit. Program ini berfokus pada olahraga rutin dua kali seminggu untuk menciptakan tenaga kerja yang lebih sehat, produktif serta program kauseri agama untuk memberikan ruang kepada tenaga kesehatan dalam mendekatkan diri pada nilai-nilai spiritual dalam menghadapi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan batin. Selain itu, program ini juga ditujukan untuk meningkatkan keterlibatan staf, membangun ikatan sosial antar profesi, dan memperkuat kolaborasi sehingga menciptakan suasana kerja yang lebih harmonis.

Beberapa tantangan utama yang dihadapi tenaga kesehatan meliputi kelelahan fisik dan mental, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta penurunan kesehatan fisik akibat gaya hidup tidak aktif. Selain itu dalam implementasinya, program ini juga menghadapi sejumlah tantangan, seperti keterbatasan waktu staf, dukungan dari pimpinan, keterbatasan sumber daya, dan komitmen staf dalam mengikuti kegiatan, serta dinamika kedinasan di TNI maupun TNI Angkatan Laut. Sehingga diperlukan solusi-solusi yang efektif melibatkan fleksibilitas penjadwalan, dukungan penuh dari manajemen, optimalisasi sumber daya yang tersedia, dan insentif untuk mendorong partisipasi aktif. Sehingga diharapkan, melalui manajemen yang proaktif serta optimal, program ini berpotensi meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan dan meningkatkan kualitas pelayanan di RSPAL dr. Ramelan.

3. Tujuan dan Target Spesifik

Tujuan dari kegiatan rutin olahraga bersama dan kauseri agama di RSPAL dr. Ramelan adalah untuk meningkatkan kesejahteraan jasmani dan mental pegawai. Secara spesifik, tujuan tersebut dapat dirinci sebagai berikut:

- a. Meningkatkan Kesehatan Fisik: Melalui olahraga rutin, pegawai diharapkan dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka, yang berkontribusi pada penurunan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas.
- b. Meningkatkan Kesejahteraan Mental: Kegiatan kauseri agama bertujuan untuk memperkuat aspek spiritual pegawai, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan hidup.

- c. Membangun Kerjasama Tim: Olahraga bersama dapat memperkuat hubungan antar pegawai, menciptakan suasana kerja yang lebih harmonis dan kolaboratif.
- d. Meningkatkan Disiplin Diri: Melalui rutinitas yang terjadwal baik dalam olahraga maupun kauseri agama, pegawai diharapkan dapat mengembangkan disiplin diri yang lebih baik.
- e. Menumbuhkan Kesadaran Sosial: Dengan melibatkan pegawai dalam kegiatan sosial melalui olahraga dan kauseri agama, mereka akan lebih peka terhadap lingkungan sekitar dan pentingnya kontribusi sosial.

4. Langkah-langkah

Membangun konsep kesehatan dan kesejahteraan di tempat kerja secara bersama-sama mencerminkan perubahan budaya dalam mengurangi ketidaksetaraan kesehatan bagi tenaga kesehatan yang berada di lingkungan RSPAL dr. Ramelan dengan mengatasi ketidakkonsistenan dan dinamika penugasan antara di lingkungan darat (Rumah Sakit) maupun kesiapan dalam mendukung tugas operasi militer di lingkup TNI angkatan Laut /TNI. Sehingga sangat diperlukan inovasi dan variasi pendekatan yang signifikan dalam menjalankan fungsi perawatan personel bagi tenaga kesehatan untuk menjadi lebih baik serta memberikan pelayanan yang lebih baik untuk pasien, meningkatkan efisiensi organisasi, dan peningkatan kinerja terhadap target peraturan yang telah ditetapkan. Adapun alangka-langkah yang dilaksanakan sebagai berikut.

- a. Perencanaan awal dimulai dengan identifikasi kebutuhan fisik dan spiritual tenaga kesehatan melalui survei atau diskusi. Kemudian, ditetapkan tujuan spesifik yang terukur, seperti peningkatan kebugaran, pengurangan stres, atau peningkatan solidaritas tim. Selain itu, tim pengelola dibentuk dari berbagai unit pelaksana, seperti Bagian Administrasi Personel (Bagminpers) dan Bagian Pembinaan Mental (Bag Bintai).
- b. Penyusunan program jadwal kegiatan olahraga rutin serta sesi kauseri agama sesuai agama masing-masing disusun dengan memperhatikan operasional dan jadwal kerja tenaga kesehatan. Instruktur olahraga yang kompeten dan pembimbing agama dipilih untuk memimpin kegiatan ini. Materi

kegiatan, baik olahraga maupun pembekalan agama, dirancang untuk sesuai dengan tingkat kebugaran dan kebutuhan spiritual pegawai. Kegiatan Olahraga bersama dilaksanakan setiap 2 (dua) kali seminggu setiap hari Selasa dan Jumat Pagi, sedangkan pelaksanaan kauseri agama dilaksanakan setiap hari Rabu setelah apel pagi.

c. Persiapan logistik dan akomodasi seperti tersedianya fasilitas olahraga yang memadai, seperti lapangan atau gym, serta tempat untuk pembekalan agama. Koordinasi jadwal dengan manajemen dilakukan agar kegiatan ini tidak mengganggu pelayanan kesehatan.

d. Sosialisasi dan motivasi dijalankan untuk meningkatkan partisipasi. Informasi tentang manfaat program disebarakan melalui media internal dan pertemuan formal, serta motivasi awal diberikan kepada tenaga kesehatan agar mereka terlibat secara aktif dalam program ini. Selanjutnya, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan olahraga rutin dua kali seminggu serta pembekalan agama melalui ceramah, diskusi kelompok, atau kegiatan lainnya. Kehadiran dan partisipasi peserta dipantau untuk memastikan keterlibatan yang optimal.

e. Evaluasi berkala. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur dampak langsung dari program terhadap kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan. Pengukuran dapat dilakukan melalui tes kebugaran fisik rutin, uji pemeriksaan kesehatan, survei tingkat stres, serta wawancara dengan peserta untuk mengetahui apakah program ini memberikan pengaruh yang signifikan. Masukan dari peserta mengenai relevansi materi agama yang disampaikan harus dikumpulkan secara berkala. Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana pembekalan spiritual berkontribusi dalam menghadapi tantangan pekerjaan mereka serta kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, evaluasi berkala tidak hanya membantu dalam memonitor keberhasilan program, tetapi juga memberikan gambaran menyeluruh terkait dampak jangka panjangnya. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, dilakukan penyempurnaan program secara berkelanjutan. Penyesuaian perlu dilakukan untuk memastikan bahwa program tetap relevan dan memberikan dampak positif bagi peserta. Penyesuaian tersebut dapat berupa perubahan jadwal yang lebih fleksibel,

peningkatan kualitas instruktur olahraga, atau penambahan konten materi keagamaan yang lebih sesuai dengan kebutuhan tenaga kesehatan. Tidak hanya itu, penghargaan dan pengakuan bagi peserta yang menunjukkan partisipasi aktif atau peningkatan yang signifikan perlu diberikan. Penghargaan ini tidak hanya bertujuan untuk memotivasi peserta, tetapi juga memberikan apresiasi atas usaha mereka dalam mengikuti program.

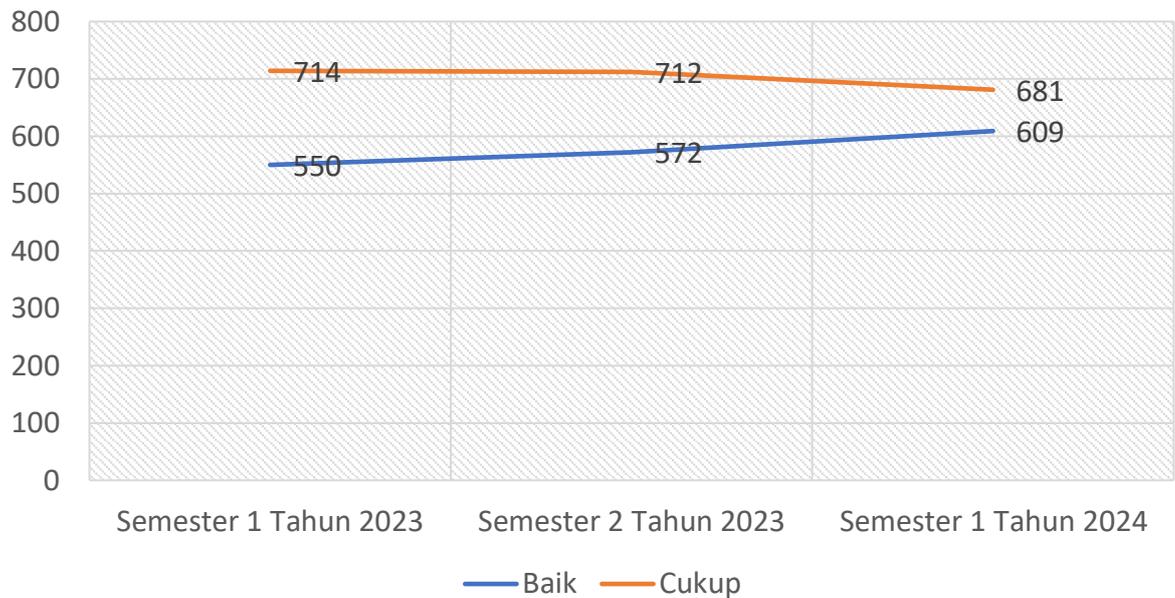
Dengan langkah-langkah ini, program peningkatan jasmani dan kauseri agama dapat berjalan lebih terencana, terukur, serta memberikan manfaat maksimal bagi tenaga kesehatan. Evaluasi berkala, penyempurnaan program, dan pengembangan jangka panjang menjadi fondasi penting untuk memastikan program ini tidak hanya berlangsung dengan baik, tetapi juga berkelanjutan, memberikan dampak yang signifikan bagi kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual tenaga kesehatan.

5. Hasil Program

Hasil yang diharapkan dari program peningkatan jasmani dan kauseri agama melalui olahraga rutin dua kali seminggu dan pembekalan agama bagi tenaga kesehatan dapat berkontribusi langsung terhadap mutu dan keselamatan pasien di rumah sakit. Berikut adalah beberapa hasil spesifik yang dapat mendukung keunggulan rumah sakit dalam aspek tersebut:

- a. Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Fisik Tenaga Kesehatan
 - 1) Tenaga Kesehatan yang Lebih Bugar dan Produktif: Program olahraga rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik tenaga kesehatan, mengurangi kelelahan fisik, dan meningkatkan daya tahan mereka selama menjalani tugas-tugas harian, terutama dalam merawat pasien.
 - 2) Peningkatan Kewaspadaan dan Ketepatan dalam Pelayanan: Tenaga kesehatan yang sehat dan bugar lebih mampu berkonsentrasi, lebih responsif, dan lebih cepat dalam mengambil keputusan, yang penting dalam situasi darurat medis.

Hasil Garjas Personel RSPAL dr. Ramelan Tahun 2023-2024



b. Peningkatan Kesehatan Mental dan Pengurangan Stres

1) Pengurangan *Burnout*: Stres dan burnout merupakan masalah umum bagi tenaga kesehatan, dan kegiatan fisik serta pembekalan agama dapat membantu mengatasi masalah ini. Tenaga kesehatan yang lebih stabil secara mental akan memberikan pelayanan yang lebih sabar, teliti, dan profesional, yang pada akhirnya meningkatkan keselamatan pasien.

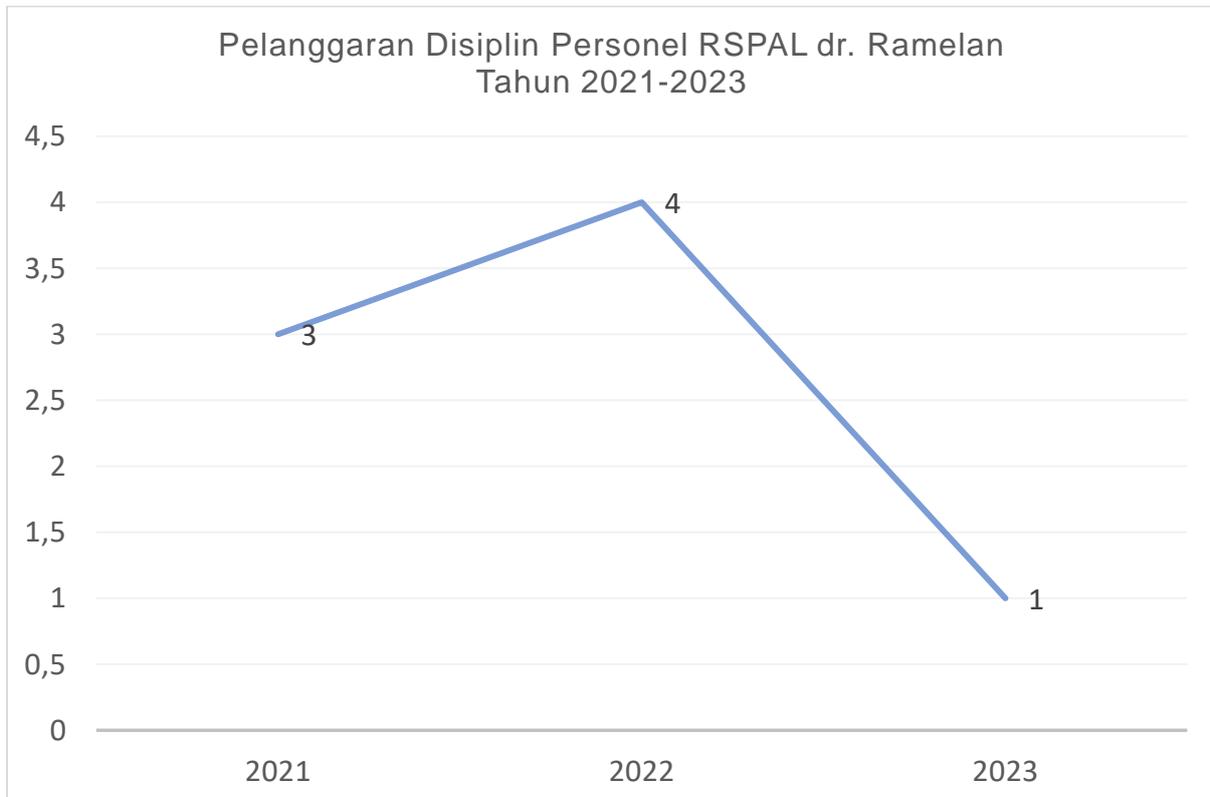
2) Keseimbangan Emosional: Keseimbangan mental dan spiritual yang tercipta dari program ini membantu tenaga kesehatan dalam menghadapi tantangan pekerjaan sehari-hari, mengurangi kesalahan akibat tekanan kerja.

c. Peningkatan Disiplin dan Kerjasama Tim

1) Koordinasi Tim yang Lebih Baik: Kegiatan olahraga bersama tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membangun kebersamaan dan sinergi antaranggota tim. Dalam konteks rumah sakit, hal ini berarti koordinasi tim medis yang lebih baik dalam menangani

pasien, yang berkontribusi langsung pada peningkatan keselamatan pasien.

2) Disiplin yang Lebih Tinggi: Pembiasaan mengikuti jadwal olahraga dan pembekalan agama secara rutin dapat memperkuat sikap disiplin dalam pekerjaan. Disiplin ini penting dalam menjalankan prosedur keselamatan pasien, seperti sterilisasi alat, manajemen obat, dan penanganan pasien dengan prosedur standar.



d. Peningkatan Kualitas Pelayanan

1) Pelayanan yang Lebih Ramah dan Profesional: Dengan kondisi fisik dan mental yang lebih baik, tenaga kesehatan lebih mampu memberikan pelayanan yang ramah, penuh perhatian, dan profesional. Hal ini akan meningkatkan kepuasan pasien dan memperkuat citra rumah sakit sebagai institusi yang peduli terhadap kualitas dan keselamatan pasien.

2) Peningkatan Komunikasi dengan Pasien: Kesehatan mental yang lebih baik dapat membantu tenaga kesehatan berkomunikasi lebih efektif dengan pasien dan keluarganya, yang penting dalam memberikan

pemahaman yang jelas tentang perawatan dan prosedur medis yang akan dilakukan.

e. Pengurangan Kesalahan Medis dan Insiden Keselamatan

1) Kesalahan yang Lebih Sedikit: Dengan tenaga kesehatan yang lebih bugar secara fisik dan stabil secara mental, risiko kesalahan dalam memberikan obat, diagnosis, atau tindakan medis lainnya dapat dikurangi. Kesalahan medis yang lebih sedikit secara langsung berkaitan dengan peningkatan keselamatan pasien.

2) Penerapan Protokol Keselamatan yang Lebih Baik: Tenaga kesehatan yang lebih disiplin dan termotivasi akan lebih taat pada prosedur dan protokol keselamatan pasien, seperti pencegahan infeksi nosokomial, manajemen risiko, dan penggunaan alat pelindung diri (APD) dengan benar.

Secara keseluruhan, program peningkatan jasmani dan kauseri agama ini dapat memperkuat kapasitas tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan terbaik dan menjaga keselamatan pasien, sehingga meningkatkan mutu keseluruhan rumah sakit.

DOKUMENTASI PELAKSANAAN OLAHRAGA BERSAMA DAN KAUSERI AGAMA









LEMBAR PENGESAHAN KARYA TULIS

Telah disetujui Karya Tulis:

N a m a : Mardiah Pratami,A.Md.S.Keb.Bd
Pangkat/ Korps/ NRP : Mayor Laut (K/W) NRP 18387/P
Jabatan : Kabagpers RSPAL dr. Ramelan
Judul Karya Tulis : **HEALTHCARE WORKERS' WELLBEING MELALUI PROGRAM OLAH RAGA BERSAMA DAN KAUSERI AGAMA SEBAGAI PILAR PENINGKATAN KUALITAS PELAYANAN YANG PARIPURNA DI RSPAL DR RAMELAN**
Kategori : *Healthcare Workers' Wellbeing*

Dikeluarkan di Surabaya
Pada Tanggal, 6 September 2024

Kepala RSPAL dr. Ramelan,

dr. Sujoko Purnomo, Sp.B
Laksamana Pertama TNI